



## CHHAATRAADHYAAPAKON (B.ED. VIDYAARTHEE) KE VYAVAHAR PAR NYAASAYOG URJA UPACHAAR KA PRABHAV

छात्राध्यापकों (बी.एड.विद्यार्थी) के व्यवहार पर न्यासयोग ऊर्जा उपचार का प्रभाव

Reeta Singh

(Registration No.-16220091) Research Scholar, J.T. University, Jhunjhunu, Rajasthan, India.

### भूमिका

भारतीय दर्शन में हमेशा से गुरु देवो भवः की अवधारणा रही है।

गुरु गोविंद दोनों खड़े, काके लागू पाय

गुरु बलिहारी आपनो, गोविंद दियो बताय

### अर्थ

गुरु और गोविंद दोनों सामने हो तो गोविंद का परिचय बताने वाले गुरु को प्रथम पूजन करना चाहिए। ईश्वर तत्व से भी ऊपर गुरु का स्थान है। ऐसे में, स्वभाविक तौर पर शिक्षक निर्माण एक बहुत बड़ी प्रक्रिया है। वर्तमान में यह महती जिम्मेदारी बी.एड पाठ्यक्रम के माध्यम से सम्पन्न हो रही है। यह पाठ्यक्रम ना सिर्फ एक शिक्षक को निर्मित कर रही है बल्कि यह राष्ट्र के भविष्य का व्यवस्थित कर रही है।

“हरवार्ड के अनुसार शिक्षा का एकमात्र उद्देश्य नैतिकता का विकास है।”<sup>1</sup>

महात्मा गाँधी जी के कहा कि “शिक्षण कार्य को केवल व्यवसाय के रूप में स्वीकार करने वाला व्यक्ति कभी आदर्श शिक्षक नहीं हो सकता है”।

“रॉस ने लिखा है

“व्यक्ति के विकास के लिए शिक्षा का स्वरूप आध्यात्मिक मूल्य विकसित करने का होना चाहिए।”<sup>2</sup>

फ्राबेल ने अपनी परिभाषा में आध्यात्मिक मूल्य को स्थापित किया, “ शिक्षक बालक को सद् मार्ग की प्रेरणा देते हुए आध्यात्मिक मूल्य विकसित करते हुए अंतिम लक्ष्य पर पहुंचने का मार्ग प्रशस्त करता है।”<sup>3</sup>

भारतीय शिक्षा प्रारम्भ से मूल्य पर आधारित शिक्षा रही है। भारतीय शिक्षा का प्रारम्भ वेद है। वैदिक कालीन शिक्षा व्यक्ति के सर्वांगीण विकास पर जोर देती थी। यहां विभिन्न अभ्यासों द्वारा नैतिकता के मूल्यों का प्रशिक्षण दिया जाता था। यह प्रशिक्षण व्यक्ति के व्यवहार को मानवता से युक्त करती थी। व्यवहार में नैतिकता की स्थापना ही वैदिककालीन शिक्षा की नींव थी।

वर्तमान के सामाजिक आर्थिक तनाव के वातावरण में नैतिकता की स्थापना थोड़ी कठिन है, पर असंभव नहीं। आज शिक्षा रोजगार परक होने के कारण नैतिकता के विशेष शिक्षण से दूर हो रही है, लेकिन व्यवहार का प्रशिक्षण नष्ट नहीं हुआ है। आवश्यक है, जो शिक्षक तैयार हो रहे हैं, उनके पाठ्यक्रम में नैतिकता के प्रशिक्षण को अनिवार्य रूप से डाला जाए। ध्यान देने वाली बात यह है कि अभी कोरोना काल में नैतिकता के प्रशिक्ष की आवश्यकता शिद्दत से महसूस की गई।

बैले ही शिक्षा का स्वरूप रोजगार परक है, पर उसका मूल उद्देश्य बच्चों में

व्यवहारगत नैतिकता का निर्माण ही है। बच्चों में यह व्यवहारगत नैतिकता की स्थापना तभी संभव है, जब शिक्षक-प्रशिक्षण में छात्राध्यापकों के व्यवहार को नैतिकता आधारित निर्मित किया जाय।

आज शिक्षकों पर शैक्षणिक व्यवस्था का दबाव बढ़ा है। मूल्य आधारित शिक्षा हर बच्चों तक पहुंचा सके, यह आज, चुनौती बना हुआ है।

ऐसे में शिक्षकों की व्यवहार गत नैतिकता पर दबाव बढ़ा है।

यही कारण है कि आज शिक्षण का प्रशिक्षण ले बी.एड. विद्यार्थियों के पाठ्यक्रम में नैतिकता के प्रशिक्षण को गंभीरता के साथ सम्मिलित किया गया है। विद्यालयीय प्रबंधन के साथ साथ-साथ तनाव प्रबंधन का भी प्रशिक्षण दिया जा रहा है। अंडरस्टैंडिंग द सेल्फ के द्वारा छात्राध्यापक स्वयं की नैतिकता को समझ पा रहे हैं।

न्यासयोग भी तनाव प्रबंधन का एक विश्वविद्यालयीय पाठ्यक्रम है। न्यास भारतीय आध्यात्मिक प्रक्रिया की वह व्यवस्था है, जिसके अभ्यास से व्यक्ति का संपूर्णता में शोधन होता है। यह शोधन कई स्तर पर होता है।

व्यवहार का शोधन

विचार का शोधन

क्रिया का शोधन

शरीर का शोधन आदि।

इस प्रक्रिया से शोधित व्यक्ति देवमय हो जाता है और देव-व्यवहार से युक्त होकर सारे कार्य करता है। इस न्यास प्रक्रिया में सबसे महत्वपूर्ण न्यास मातृका न्यास है, जिसमें संस्कृत/हिंदी भाषा के वर्णमाला से शरीर स्थित ऊर्जा को जागृत किया जाता है।

“कण्ठ पर स्थित विशुद्धि-चक्र में सोलह स्वरों अ आ ई इ उ ऊ ऋ लृ ए ऐ ओ औ अं अः’ का न्यास पूर्वक स्थापना करें। हृदयस्थ अनाहत चक्र में क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ ट ठ बारह व्यञ्जनों का न्यास करें। नाभिदेशस्थ मणिपूर के दस दलों में ड ढ ण त थ द ध न प फ का न्यास करें। लिंगमूल में स्थित स्वाधिष्ठान चक्र के छः दलों में ब भ म य र ल का न्यास करें। रीढ़ के नीचले भाग में स्थित मूलाधार चक्र के चार दलों में व श ष स का न्यास करें।”<sup>4</sup>

न्यासपूर्वक वर्णमाला को धारण करना वाणी और व्यवहार का ही शोधन है। व्यवहार गत नैतिकता की स्थापना है।

### उद्देश्य

छात्राध्यापकों (बी.एड.विद्यार्थी) के व्यवहार पर न्यासयोग ऊर्जा उपचार का प्रभाव को मापना इस शोध का उद्देश्य है। इसका उद्देश्य यह भी है कि बी. एड. विद्यार्थियों की व्यवहारगत नैतिकता को जाना जा सके।

उनमें शोधन की यह उच्चतम परिपक्वता स्थापित हो पाय और छात्राध्यापक नैतिकता के उच्चतम पर पहुंचे पायें।

इसी लक्ष्य की पूर्ति के उद्देश्य से मैंने अनुग्रह नारायण कॉलेज के बी.एड. विभाग के बच्चों पर यह शोध कार्य किया। उन्हें इस पाठ्यक्रम का प्रशिक्षण दिया। जानकारी दी कि न्यासयोग एवं तनाव प्रबंधन चिकित्सा के द्वारा मानवीय व्यवहार के नकारात्मक पक्ष एवं सकारात्मक पक्ष पर समानांतर में कार्य होता है। 15 दिन के विशेष सत्र के द्वारा ए. एन. कॉलेज, पटना के बी.एड के 20 विद्यार्थियों पर इस पद्धति के प्रभाव की जांच की गई।

### टूल्स

देखा जाय तो व्यवहार के प्रत्यारोपण में शब्दों की अहम भूमिका है।

“शास्त्र -वचन से ज्ञात होता है कि शब्द ही सृष्टि-जगत का मूल है।”<sup>5</sup>

“शिक्षण, जगत की एक मानसिक प्रक्रिया है, जिसमें मस्तिष्क का मस्तिष्क से संबंध स्थापित किया जाता है। संयुक्त राष्ट्र अमेरिका में डॉ. एफ. एल. क्लैप ने सन 1913 में एक अध्ययन किया जिसके आधार पर उन्होंने अच्छे शिक्षक के व्यक्तित्व के दस गुणों का उल्लेख किया।”<sup>6</sup>

इसमें प्रथम स्थान पर उन्होंने सम्बोधन को रखा। सम्बोधन यानी शब्दों का प्रवाह।

शब्द-अभिव्यक्ति ही व्यक्ति के व्यवहार को दिखाते हैं। नकारात्मक शब्दों का प्रयोग व्यक्ति के नकारात्मक होने का प्रमाण देता है। ऐसा व्यक्ति अपने संपर्क के सभी व्यक्ति को नकारात्मकता से भर देता है।

सकारात्मक शब्दों का प्रयोग, व्यक्ति के सकारात्मक होने का प्रमाण देता है। ऐसा व्यक्ति अपने संपर्क के सभी व्यक्ति को सकारात्मकता से भर देता है।

एक शिक्षक को हमेशा सकारात्मक होना आवश्यक है। बी.एड पाठ्यक्रम में नामांकित छात्राध्यापक कितने सकारात्मक हैं और न्यासयोग अभ्यास के बाद उनकी सकारात्मकता और कितनी ज्यादा बढ़ती है, यही इस शोध में देखने का प्रयास है।

टूल्स के रूप में अभ्यास हेतु न्यासयोग के कुछ मूलभूत संकल्प दिए गए।

1. आज के दिन मैं कटु शब्द नहीं बोलूंगी/ नहीं बोलूंगा।
2. आज के दिन मैं किसी के प्रति आक्रोश नहीं करूंगी/नहीं करूंगा।
3. आज के दिन मैं किसी की हंसी नहीं उड़ाऊंगी/नहीं उड़ाऊंगा।
4. आज के दिन मैं किसी की आलोचना नहीं करूंगी/नहीं करूंगा।
5. आज के दिन मैं अपने काम के प्रति ईमानदार रहूंगी/रहूंगा।
6. आज के दिन मैं सभी के प्रति आभार प्रकट करूंगी/करूंगा।
7. आज के दिन मैं सभी को क्षमा करूंगी/करूंगा।
8. आज के दिन मैं सभी को प्रेम करूंगी/करूंगा।

प्रतिदिन एक घण्टे के अभ्यास में उन्हें इन वाक्यों पर व्यवहारिक प्रशिक्षण दिया गया।

दो विशेष प्रशिक्षण दिए गए।

### पहला

सकारात्मक व्यवहार का अंशदान

### दूसरा

सकारात्मक व्यवहार परिवर्तन के प्रयास

अभ्यास के साथ-साथ उन्हें एक प्रगतिबुक तैयार करवाया गया, जिसमें उन्हें हर रात्रि अपनी प्रतिदिन की प्रगति लिखनी थी। सभी प्रतिभागी ने ईमानदारी पूर्वक उत्साह के साथ अपनी प्रतिभागिता निभाई।

### डाटा

इस अभ्यास में कुल 20 छात्राध्यापक शामिल हुए। प्रतिदिन के अभ्यास क्लास में सभी छात्राध्यापक सक्रिय रहे। उपरोक्त आठ निर्देशों को समझा और उसके लिए दिए गए दो संकल्प वाक्यों पर निरंतर अभ्यास किया।

### परिणाम

इस अभ्यास में भाग लेने वाले प्रतिभागी का प्रतिशत और प्रगति प्रतिशत

#### प्रगति लेखन में प्रतिभागी

चयनित	भाग लिया	प्रतिशत
20	18	90

टेबुल : 1

टेबुल. 1 में प्रगति लेखन में भाग लेने वाले प्रतिभागी प्रतिशत दर्शाया गया है। कुल 20 प्रतिभागी में से 18 प्रतिभागी ने प्रतिदिन प्रगति लेखन बुक पर अपने प्रगति को अंकित किया। दो प्रतिभागी ने समय की कमी बताकर प्रगति रिपोर्ट नहीं भरने की बात बताई। पर उन्होंने प्रशिक्षण क्लास में अपनी 100 प्रतिशत उपस्थिति दर्ज की।

#### व्यवहार में परिवर्तन प्रतिशत

क्रम संख्या	व्यवहार	प्रथम दिन की औसत संख्या	15 वें दिन की औसत संख्या
1	कटुता के शब्द	5	0
2	आक्रोश के शब्द	5	0
3	आलोचना के शब्द	6	0
4	हंसी के शब्द	2	0
5	ईमानदारी	3	6
6	आभार प्रगट	0	8
7	क्षमा भाव	0	10
8	प्रेम भाव	3	10
9	व्यवहार का अंशदान	1	7
10	बदलाव के प्रयास	1	10

टेबुल : 2

टेबुल. 2 में उनके पहले दिन की स्थिति और 15 वें दिन की प्रगति को दर्शाया गया है। इस प्रगति रिपोर्ट से स्पष्ट है कि छात्राध्यापकों ने अपनी नकारात्मक प्रवृत्ति को नियंत्रित किया एवं सकारात्मक प्रवृत्ति का विस्तार किया।

### विश्लेषण

15 दिन के अभ्यास में ही कटुता, क्रोध, आलोचना, हंसी उड़ाने की प्रवृत्ति में सत-प्रतिशत सुधार हुआ।

15 दिन के इस अभ्यास में छात्राध्यापकों ने सोचने के तरीके पर कार्य किया। विचारों को कैसे अनुशासित कर व्यवहार को संतुलित करना है, इस तकनीक पर कार्य करते हुए व्यवहार के नियंत्रण पर पूरी सफलता पाई।

नकारात्मक भावना में कमी आई। मन में सौहार्द का विकास हुआ। सामाजिकता के प्रेम पक्ष की भावना निर्मित हुई।

1. छात्राध्यापक अपने तनाव को समझ पाए।
2. अपने व्यवहार के नकारात्मक एवं सकारात्मक पक्ष को समझ पाए।
3. न्यासयोग तकनीक प्रशिक्षण के बाद तनाव कम कर पाए।
4. नकारात्मक और सकारात्मक शब्दावली पर उनकी व्यवस्था बदली।
5. दूसरे के व्यवहार को समझने लगे।
6. व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन आया।
7. एक शिक्षक के रूप में अपनी सामाजिक भूमिका समझ पाए।

### सुझाव

जैसा कि क्रो एवं क्रो ने कहा है, “कोई समाज व्यर्थ में किसी बात की आशा नहीं कर सकता। यदि वह चाहता है, उसके तरुण व्यक्ति अपने समुदाय की भली-भांति सेवा करे तो उसे उन सब शैक्षिक साधनों को जुटाना चाहिए, जिनकी तरुण व्यक्तियों को व्यक्तिगत एवं सामूहिक रूप से आवश्यकता है।”<sup>7</sup>

कोठारी आयोग ने अपनी प्रस्तावना में कहा, “भारत के भाग्य का निर्माण उसकी कक्षा में जोता है।”<sup>8</sup>

आई के डेविस के अनुसार, अध्यापक कक्षा का मुख्य घटक होता है।... अध्यापक को कक्षा क्रिया-कलापों का नियोजन, संगठन, प्रशासन, पर्यवेक्षण तथा मूल्यांकन अथवा नियंत्रण करना पड़ता है।<sup>9</sup>

“भावनात्मक एकता समिति ने अपने प्रतिवेदन में कहा है कि, भावनात्मक एकता को सुदृढ़ बनाने में शिक्षा महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकती है। यह अनुभव किया गया है कि शिक्षा का उद्देश्य ज्ञान देना ही नहीं है वरन् छात्र के व्यक्तित्व के सभी पक्षों का विकास करना है।”<sup>10</sup>

इसके लिए एक आदर्श शिक्षक को बेहतर मानवीय गुण, व्यवसायिक गुण और सामाजिक गुण से युक्त होना आवश्यक है।

“शिक्षाविदों का मानना है कि उस प्रकार का शिक्षण कार्य अधिक प्रभावी होता है, जिसमें बालक व अध्यापक दोनों गतिशील व क्रियाशील रहते हों।”<sup>11</sup>

स्पष्ट है कि इन आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए तनावरहित, नैतिक एवं ऊर्जावान शिक्षकों को तैयार करना होगा। ऊर्जा संवर्णन वाले पाठ्यक्रम न्यासयोग एवं तनाव प्रबंधन जैसे पाठ्यक्रम को शिक्षण-प्रशिक्षण से जोड़कर यह लक्ष्य आसानी से प्राप्त किया जा सकता है।

### सन्दर्भ

- I. मदान पूनम पांडेय रामशकल (2019/2020), समसामयिक भारत एंड शिक्षा, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा, पृष्ठ- 290
- II. “पृष्ठ -291
- III. नारायण कपिलदेव (2007), महानिर्वाणतन्त्रम्, चौखम्भा प्रकाशन, वाराणसी, पृष्ठ - 78
- IV. महामहोपाध्याय डॉ. श्रीगोपीनाथ कविराज (2009), तांत्रिक साधना और सिद्धान्त, बिहार राष्ट्रभाषा परिषद, पटना, शोभा प्रिंटिंग प्रेस, पटना, पृष्ठ - 340
- V. यादव के.के. सुखिया एस. पी.(2012/2013), विद्यालय प्रशासन, संगठन, पर्यवेक्षण तथा प्रबंधन, अग्रवाल पब्लिकेशन, आर्यन प्रिंटर्स, आगरा, पृष्ठ - 125

- VI. प्रभात पी.राज कुमारी प्रतिमा (2020) ज्ञान एवं पाठ्यचर्या, ठाकुर पब्लिकेशन प्रा. लि, पटना, पृष्ठ - 39
- VII. शर्मा डॉ. आर ए., (2009), आर लाल बुक डिपो, मेरठ, पृष्ठ - 439
- VIII. माथुर के.पी. (2013/14), अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा, पृष्ठ - 40
- IX. शर्मा डॉ. खेमराज, शर्मा डॉ. ब्रजराज (2012), अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा, पृष्ठ - 185